NHIỀU TÁC GIẢ

CHATBOX TUỔI MƠ

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

Chatbox tuổi mơ

NHIỀU TÁC GIẢ

CHATBOX TUỔI MƠ

NHÀ XUẤT BẢN TRẺ

MỘT PHÉP MÀU KHÔNG LỜI

Một buổi sáng nào đó, bạn giật mình nhận ra mình đã đánh rơi đâu đó tiếng cười vô tư của ngày xưa. Không phải ngày hôm qua, cũng chẳng phải hôm kia, mà cứ như là một phép màu kỳ lạ - bạn bỗng thấy mình đứng giữa ngã ba kỳ diệu của cuộc đời, nơi cơ thể thì thầm những thay đổi, trái tim thì rộn ràng những điều chưa bao giờ dám thổ lộ. Bạn trong gương giờ đang tập làm quen với những nốt mụn xấu xí, có những đường cong ngượng nghịu, và cả những cảm xúc chập chờn như bong bóng xà phòng bay trong nắng. Tuổi dậy thì đến nhẹ nhàng như cơn gió thoảng, nhưng lại xáo động cả một bầu trời yên ả.

Và rồi Dr. Mira xuất hiện, như một người bạn kỳ lạ nhất mà bạn từng gặp. Không phải bác sĩ áo blouse trắng nghiêm khắc, cũng chẳng phải quyển sách giáo khoa khô khan. Dr. Mira là người bạn biết lắng nghe những điều bạn ngại nói, là chiếc gương phản chiếu mọi băn khoăn của tuổi mới lớn. Cái tên "Mira" - điều kỳ diệu thật không ngoa, bởi chẳng phép màu nào đẹp bằng việc dám đối diện và yêu thương chính con người mình.

TẬP 1

Khi cơ thể lên tiếng

DR. MIRA

TỦN:
Bác ơi, tại sao bụng con đau lắm... Tự nhiên con thấy máu ra trong quần ngủ. Con... con bị sao vậy ạ? 😭

DR. MIRA:
Chào Tủn, bác hiểu con đang rất bối rối. Con vừa có kỳ kinh nguyệt đầu tiên – hay còn gọi là "rụng dâu" đấy. Đây là dấu hiệu con đang bước vào tuổi dậy thì, hoàn toàn bình thường nha!

TỦN:
Nhưng sao tự nhiên lại bị thế ạ? Con thấy khó chịu, lo lắng nữa... 😓

DR. MIRA:
Để bác giải thích nhé:
Kinh nguyệt xảy ra khi cơ thể con gái bắt đầu phát triển, hormone làm buồng trứng "rụng trứng" mỗi tháng. Nếu không có thai, lớp niêm mạc tử cung sẽ bong ra và được đẩy ra ngoài cơ thể qua âm đạo – đó là máu kinh nguyệt.
Ban đầu chu kỳ có thể chưa đều, nhưng dần dần sẽ ổn định.

DR. MIRA

TỦN:
Vậy con đang ở giai đoạn nào rồi ạ? Có phải chỉ cần có "rụng dâu" là dậy thì xong không?

DR. MIRA:
Không đâu, tuổi dậy thì diễn ra theo 5 giai đoạn, mỗi bạn sẽ khác nhau một chút

DR. MIRA:

Giai đoạn	Độ tuổi ước tính	Dấu hiệu nổi bật
GĐ1 Tiền dậy thì	8–11 tuổi	Não bắt đầu phát tín hiệu hormone
GĐ2 Bắt đầu thay đổi	8–14 tuổi	Ngực nhú, mọc lông vùng kín, cao nhanh
GĐ3 Phát triển rõ	9–15 tuổi	Ngực lớn hơn, có dịch âm đạo
GĐ4 Có kinh nguyệt	10–16 tuổi	Xuất hiện chu kỳ đầu tiên
GĐ5 Ổn định dần	12–19 tuổi	Chu kỳ đều hơn, cơ thể hoàn thiện

DR. MIRA

TỦN:

Lần đầu tiên bị vậy thì con nên làm gì hả bác?

DR. MIRA:

Dùng băng vệ sinh loại phù hợp (thay 4–6 tiếng/lần)

Uống nước ấm, ăn nhẹ, nghỉ ngơi

Dùng túi chườm bụng nếu đau

Ghi lại ngày bắt đầu kinh nguyệt để theo dõi chu kỳ

TỦN:

Dạ... con thấy đỡ sợ hơn rồi. Cảm ơn bác nhiều ạ. 💗

DR. MIRA:

Con giỏi lắm, Tủn ơi! Kinh nguyệt không phải điều xấu – đó là dấu hiệu cho thấy con đang lớn, đang trở thành một thiếu nữ mạnh mẽ và hiểu biết. Đừng ngại tìm hiểu và chăm sóc bản thân nhé!

TẬP 2

Bí mật tuổi mới lớn

TÈO

TỦN:

Tèo, dạo này cậu... khác quá á! Giọng trầm hơn, cao hơn mình, còn có mụn nữa?!...Cậu đang "cải cách bản thân" để cưa gái hả?

TÈO:

Hả??? Cậu nói gì tào lao vậy 😑
Tớ đang dậy thì đó, Tủn ơi!

TỦN:

Hả? Con trai cũng dậy thì á? 😲

TÈO:

Thế cậu tưởng chỉ mình cậu được "rụng dâu" thôi chắc?

DR. MIRA

TỦN:

Ơ hay thật... Con trai cũng dậy thì sao? Tèo không lừa mình chứ?
Dr. Mira, bác ơi, giúp con với ạ!

DR. MIRA:

Để bác giải thích cho con rõ nha. Tuổi dậy thì ở nam giới cũng chia làm 5 giai đoạn giống như nữ 😎
Nào, cùng tìm hiểu về dậy thì ở con trai nhé!

Hành trình dậy thì của nam giới

Giai đoạn	Độ tuổi ước tính	Dấu hiệu nổi bật
GĐ1: Bắt đầu	9–12 tuổi	Não bắt đầu gửi tín hiệu kích hoạt hormone sinh dục
GĐ2: Biểu hiện	9–15 tuổi	Tinh hoàn to ra, có mùi cơ thể
GĐ3: Thay đổi rõ	11–16 tuổi	"Cậu bé" lớn hơn, mọc lông vùng kín, xuất hiện hiện tượng xuất tinh
GĐ4: Phát triển mạnh	11–17 tuổi	Cơ thể cao vọt, vai rộng, giọng vỡ trầm, mụn trứng cá
GĐ5: Ổn định	14–18 tuổi	Cơ thể phát triển hoàn chỉnh, hormon ổn định

DR. MIRA

DR. MIRA:

Ngoài ra còn có:

- Râu mọc, lông nách, tay, chân xuất hiện
- Giọng vỡ → trở nên trầm hơn
- Mụn trứng cá, cơ bắp phát triển, vai rộng

TỦN:

Xuất tinh là gì vậy ạ?

DR. MIRA:

Xuất tinh là khi cơ thể nam giới giải phóng tinh dịch – đây là dấu hiệu cho thấy hệ sinh dục bắt đầu hoạt động. Thường lần đầu sẽ xảy ra tự nhiên khi ngủ, gọi là "mộng tinh". Hiện tượng này hoàn toàn bình thường nhé

TỦN:

Vậy còn chuyện vỡ giọng thì sao ạ?

DR. MIRA:

Giọng trầm đi là do hormone testosterone khiến dây thanh quản dài và dày hơn, tạo ra giọng nói "người lớn" hơn. Đây là một dấu hiệu rất phổ biến ở các bạn nam đang dậy thì.

DR. MIRA

TỦN:

😲 Ôi trời... Y chang Tèo luôn á!!

DR. MIRA:

Đúng rồi, bạn Tèo đang "tiến hóa" thành trai trưởng thành đó chứ không phải đang bày trò đâu 😂

Tài liệu dậy thì ở con trai

Tốt lắm Tủn! Con đã học thêm nhiều điều mới rồi đó. Nhớ là: không trêu bạn khi bạn đang thay đổi nhé – ai cũng cần được tôn trọng và cảm thông trong giai đoạn này ❤️ Đây là tài liệu dậy thì ở con trai. Con đưa giúp bạn Tèo nhé – nhớ đừng trêu bạn nữa nha!

TỦN:

Vâng ạ. Mai con sẽ đưa cho Tèo bản tóm tắt này luôn! Cảm ơn bác Mira thiệt nhiều ạ!

TẬP 3

Chăm sóc vườn hoa của chính mình

DR. MIRA

TỦN:

Dr. Mira ơi, con cứ thấy ngại ngại khi nghe mấy bạn nói về... vệ sinh vùng kín 😣

DR. MIRA:

Tủn yên tâm, con không phải người duy nhất thấy ngại đâu! Nào, để bác chia sẻ từng bước nhé.

🎀 BÀI 1: CHĂM "VƯỜN BÍ MẬT" MỖI NGÀY

Vùng kín là nơi nhạy cảm và có khả năng tự làm sạch, nhưng vẫn cần mình hỗ trợ đúng cách.

• Rửa bằng nước sạch hoặc nước ấm mỗi ngày • Lau khô bằng khăn sạch, mềm, riêng biệt • Thay quần lót cotton mỗi ngày	• Dùng sữa tắm, xà phòng thơm cho vùng kín • Thụt rửa sâu • Mặc quần ướt, bí

DR. MIRA

DR. MIRA:

🍓 BÀI 2: NGÀY "DÂU" CỦA CON GÁI

TỦN:

Con nghe bảo tampon dễ làm "mất cái đó"... có đúng không bác?

DR. MIRA:

Không đâu con. Tampon hay cốc nguyệt san không làm mất "cái gì" cả. Nhưng phải biết dùng đúng.

DR. MIRA

DR. MIRA:

BĂNG VỆ SINH
- Dễ dùng, tiện lợi
- Thay 4–6 giờ, dán đúng cách

TAMPON
- Gọn, tiện khi vận động
- Đặt đúng vị trí, không dùng quá 8 giờ

CỐC NGUYỆT SAN
- Dùng lâu, tiết kiệm
- Cần tiệt trùng, tập làm quen

QUẦN LÓT DÂU
- Mềm mại, tái sử dụng
- Phù hợp máu ít, cần giặt kỹ

DR. MIRA

TÈO:

Con chào bác DR. MIRA, con là Tèo bạn của Tủn. Con thấy mình bị mùi lạ ở dưới, có phải do mặc quần chip lâu không ạ? 😳

DR. MIRA:

Có thể đấy con. Con trai khi lớn sẽ ra mồ hôi nhiều, nên con cần phải:

- Tắm mỗi ngày
- Rửa sạch vùng kín, lau khô
- Nếu chưa cắt bao quy đầu: rửa nhẹ nhàng bên trong
- Mặc quần cotton, thay mỗi ngày
- Không mượn đồ người khác, nhất là khăn và quần lót

Lưu ý riêng:

- Dương vật dựng lên tự nhiên là bình thường
- Nếu thấy ngứa, mùi lạ, con nên hỏi người lớn, đừng im lặng

TẬP 4

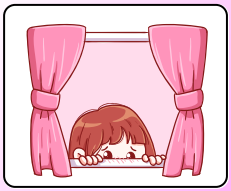
"Tính dục là gì vậy Dr. Mira"

DR. MIRA

21:47

TỦN:

Dr. Mira ơi, gần đây con thấy các bạn trong lớp thay đổi nhiều lắm. Bạn thì cao vời, bạn thì bỏ mụn, có người giọng trầm hẳn, có người thì hay cáu gắt. Dạo này con càng thấy lạ lùng khi nghe các bạn nam nói một số chuyện liên quan đến... "tính dục", "tự giải quyết", "tình yêu thể xác". Nghe mà con ngượng đỏ cả mặt. Con hoang mang lắm...



DR. MIRA:

Chào con, Tủn. Câu hỏi của con rất quan trọng, và bác hoan nghênh con vì đã dám đặt vấn đề.
Chuyện các bạn nam bắt đầu bàn về những chủ đề như "ham muốn", "giải quyết", "tình dục" là dấu hiệu cho thấy các bạn đang trên hành trình dậy thì như con. Điều này không xấu, nhưng chính vì thiếu kiến thức và không được hướng dẫn đúng cách, nhiều bạn đã biến những nội dung này thành trò đùa không phù hợp.

DR. MIRA

TỦN:

Nhưng thật sự là con không dám hỏi ai cả. Ngay cả khi muốn hỏi mẹ, con cũng thấy ngại...

DR. MIRA:

Hoàn toàn bình thường con ạ. Bác sẽ giúp con hiểu rõ những điều mà con đang bối rối!

TÍNH DỤC LÀ GÌ?

Tính dục là năng lực giới tính, thể chất, tâm lý, và sinh dục, bao gồm mọi khía cạnh đặc trưng của nam giới và nữ giới. Nó không chỉ là dục vọng, mà là cảm giác tìm kiếm sự kết nối, khoái cảm, và gần gũi. Từ khi con còn là em bé, con đã biết thích được ôm, được chạm nhẹ – đó là những biểu hiện đầu tiên."

TÌNH DỤC LÀ GÌ?

Tình dục bao gồm nhiều hành vi, đôi khi gắn với khoái cảm và gần gũi thể xác. Khi được hiểu đúng và đặt trong sự tôn trọng, đây không phải điều xấu.
"Tình dục là một nhánh lớn hơn của tính dục, khi con bắt đầu có sự chú ý tới người khác, cảm xúc yêu thương và ham muốn gần gũi. Nó không xấu – chỉ cần hiểu đúng và biết giữ gìn, con sẽ thấy nó cũng giống như mùa xuân: mãnh liệt nhưng cần được nâng niu."

DR. MIRA

DR. MIRA:

VÌ SAO CÁC BẠN NAM THAY ĐỔI MẠNH HƠN?

"Nam giới khi dậy thì tiết ra những hormone như testosteron, khiến cảm xúc và nhu cầu của các bạn ấy mạnh mẽ hơn. Đó là lý do có hiện tượng như mộng tinh, cương dương, hay tự kích dục. Nhưng con đừng sợ – đó là phản ứng tự nhiên, như cây ra hoa."

HORMONE | TESTOSTERON | MỘNG TINH | CƯƠNG DƯƠNG

THẾ CÓ NÊN NÓI CHUYỆN ĐÓ CÔNG KHAI KHÔNG?

"Nên – khi có sự tôn trọng, đúng nơi, đúng lúc, và đúng người. Nhưng nếu biến chuyện ấy thành trò đùa tục tĩu, hoặc khiến người khác thấy khó chịu, thì đó là hành vi cần điều chỉnh."

TỦN:

Vậy là dậy thì không chỉ là câu chuyện cơ thể, mà là cả cách nghĩ, cách yêu và cách thể hiện...

DR. MIRA:

Chính xác. Và khi con hiểu được những điều này, con sẽ biết tự bảo vệ, tự tôn trọng bản thân và người khác.

TẬP 5

Chiếc bản đồ tuổi teen

DR. MIRA

TỦN:

Dr. Mira ơi, hôm nay con buồn và rối bời lắm. Con vừa bắt gặp Tèo và mấy bạn nam trong lớp thì thầm với nhau về việc xem phim người lớn, thậm chí còn chia sẻ ảnh không phù hợp trong nhóm chat... Trong đó có cả Tèo – người bạn thân nhất của con. Con không tin nổi vào tai mình luôn...

DR. MIRA:

Bác hiểu cảm giác đó của con, Tủn à. Bị sốc, giận, rồi cả lo lắng – tất cả đều rất đúng. Nhưng để bác kể con nghe về những gì đang xảy ra, để con hiểu, thay vì chỉ hoang mang nhé.

TỦN:

Con thấy bạn ấy thay đổi thật rồi. Bạn nói chỉ tò mò, rằng con trai ai cũng có nhu cầu sinh lý, rằng xem mấy thứ đó là để... giải tỏa. Nhưng sao con cảm thấy như bạn mình biến thành một người khác vậy ạ?

DR. MIRA:

Đầu tiên, bác muốn con biết rằng: tò mò về cơ thể, về tình dục – là điều bình thường trong tuổi dậy thì. Nhưng lựa chọn cách tìm hiểu lại là một chuyện khác.

DR. MIRA

DR. MIRA:

NÃO BỘ TUỔI DẬY THÌ NHƯ THẾ NÀO?

Khi dậy thì, hormone tăng cao khiến não bộ trở nên hiếu kỳ, đặc biệt với những thứ liên quan đến khoái cảm và giới tính. Tò mò là bản năng, nhưng cần học cách kiểm soát và chọn đúng nguồn học.

PHIM NGƯỜI LỚN LÀ GÌ VÀ CÓ GÌ SAI?

Phim người lớn là sản phẩm giải trí dành cho người trưởng thành, được dàn dựng và thổi phồng rất nhiều. Nó không thể hiện tình cảm, sự đồng thuận hay trách nhiệm – những thứ cực kỳ quan trọng trong quan hệ thực tế. Nếu tụi mình học từ đó, sẽ dễ bị méo mó về tình dục.

XEM ẢNH, CLIP KHÔNG PHÙ HỢP CÓ HẠI KHÔNG?

Có. Ngoài việc là hành vi vi phạm pháp luật (nếu chia sẻ nội dung cấm), nó còn làm tụi mình dần lệch lạc suy nghĩ, giảm khả năng đồng cảm và tôn trọng người khác. Dần dần, dễ dẫn đến hành vi gây hại.

DR. MIRA

DR. MIRA:

- Tập thể thao
- Nghe nhạc, vẽ, viết, nói chuyện với người lớn đáng tin cậy
- Tìm hiểu cơ thể qua sách khoa học, hoặc qua các chuyên gia như bác đây

GIẢI TỎA CẢM XÚC BẰNG CÁCH NÀO LÀ LÀNH MẠNH?

CÓ NÊN NÓI CHUYỆN GIỚI TÍNH VỚI BẠN BÈ KHÔNG?

Có, nếu đủ tin cậy và tử tế. Nhưng nếu biến nó thành trò đùa tục tĩu, hoặc chia sẻ thông tin sai lệch – đó là cách khiến chính mình và người khác bị tổn thương.

DR. MIRA

TỦN:

Con tưởng dậy thì chỉ là mọc mụn, thay đổi cơ thể... ai ngờ nó còn kéo theo những thứ nguy hiểm như vậy. Con thấy sợ, Dr. Mira ạ.

DR. MIRA:

Sợ là đúng, nhưng hiểu để không bị cuốn theo mới là điều quan trọng nhất. Bác mừng vì con đã dám nói ra và dám đặt câu hỏi.
Sự thật là: Nếu không được giáo dục giới tính đúng cách, tụi mình dễ bị mạng xã hội, phim ảnh kéo đi sai đường. Nhưng con có quyền chọn lại – bằng cách học, hỏi, hiểu và yêu thương bản thân.

Hướng dẫn an toàn về giới tính cho tuổi teen

TẬP 6

Hiểu cơ thể, yêu bản thân

DR. MIRA

TỦN:

Dr. Mira ơi, hôm nay trên đường về nhà, con thấy một cặp đôi đang ôm hôn nhau ở công viên. Nhưng điều làm con bối rối là... bạn nam cho tay vào trong áo bạn nữ. Tim con đập nhanh, đầu thì rối, về nhà vẫn không ngừng nghĩ. Bên cạnh đó, dạo này con cũng thấy cơ thể mình... có phản ứng lạ lắm ạ. Như là vùng kín hơi nóng, nhột và khó chịu. Con không dám hỏi bố mẹ. Con bị gì vậy ạ?

DR. MIRA:

Con không sao đâu, Tủn. Những gì con đang trải qua là dấu hiệu cơ thể và cảm xúc đang bước vào tuổi dậy thì – giai đoạn con đang trưởng thành. Cơ thể con bắt đầu nhạy cảm hơn với những thứ con thấy, nghe và cảm nhận. Và điều đó là rất bình thường.

Tại sao con thấy tim đập nhanh và vùng kín lạ? Vì cơ thể con đang có hormone dậy thì hoạt động. Hormone này làm cho cơ thể con phản ứng với những hình ảnh thân mật – như ôm, hôn, đụng chạm.

Vậy con có bệnh gì không? Không hề. Những cảm giác ngứa ngáy, nóng ran ở vùng kín là phản ứng tự nhiên khi con tò mò và tiếp xúc với kích thích giới tính đầu tiên. Cơ thể chỉ đang báo hiệu: "Con đang lớn lên đấy!"

TỦN:

Nhưng... sao con thấy vừa lạ vừa sợ ạ?

DR. MIRA

DR. MIRA:

Bình thường. Người ta gọi là tự kích thích hay "tự sướng" – là hành vi khám phá cơ thể riêng tư của mình để cảm nhận khoái cảm và giải tỏa căng thẳng. Điều này không sai nếu con biết cách.

TỦN:

Vậy tự sướng có hại không bác?

DR. MIRA:

Không đâu con ạ. Miễn là:

- Con làm ở không gian riêng tư
- Rửa tay sạch trước và sau
- Không dùng vật nguy hiểm hay bẩn
- Không làm quá nhiều đến mức mệt mỏi hoặc ảnh hưởng học tập
- Không cảm thấy xấu hổ hay sợ hãi về hành động của mình

Con có thắc mắc khi con gái tự sướng có khác gì con trai không? Có thể hơi khác. Với bạn nữ, có thể là xoa nhẹ âm hộ, cọ vào gối, dùng tay khám phá cảm giác. Người lớn đôi khi có dụng cụ hỗ trợ như máy rung, dầu bôi trơn,.... Nhưng ở tuổi của con, chỉ cần hiểu cơ thể, lắng nghe cảm xúc, không cần vội vàng.

Nếu con thấy ngại hoặc vẫn chưa rõ. Con có thể viết nhật ký, ghi lại cảm xúc, rồi trò chuyện với người lớn con tin tưởng. Hoặc đơn giản là nhắn cho bác như hôm nay. Điều quan trọng là đừng để nỗi sợ giữ con lại. Tò mò là bản năng, hiểu biết là lựa chọn.

DR. MIRA

TỦN:
Con thấy hơi ngại nhưng cũng nhẹ lòng lắm. Từ trước tới giờ, con cứ nghĩ "trưởng thành" chỉ là chuyện mọc mụn, dậy thì, có kinh nguyệt thôi. Ai ngờ còn nhiều thứ khác... rối ghê luôn á.

DR. MIRA:
Bác hiểu. Nhưng con đang đi đúng hướng rồi. Việc dám nhìn lại chính mình, dám hỏi, dám hiểu là cách tốt nhất để con lớn lên tử tế, nhẹ nhàng mà không hoang mang.

Cảm xúc, Cơ thể và Tò Mò Tuổi Dậy Thì

TẬP 7

Tò mò có hướng dẫn

DR. MIRA

TỦN:
Dr. Mira ơi, hôm nay con đọc trên mạng thấy người ta nói về cái gọi là "tự sướng"... con thấy có người bảo tốt, người lại bảo hại. Con không biết tin ai... Vậy thực ra "tự sướng" là gì ạ?

DR. MIRA:
Cảm ơn con vì đã chia sẻ điều mà rất nhiều bạn cùng tuổi cũng đang thắc mắc. "Tự sướng" hay còn gọi là thủ dâm, là hành vi tự kích thích để cảm nhận khoái cảm. Đây là phản ứng sinh lý tự nhiên, thường xảy ra khi cơ thể bước vào tuổi dậy thì.

TỦN:
Ủa... vậy là không phải chuyện xấu hả bác? Con cứ tưởng ai làm vậy là... kỳ lắm luôn!

DR. MIRA:
Không đâu, Tủn. Nếu được hiểu đúng và làm đúng cách, đó là một phần lành mạnh trong việc khám phá và chăm sóc cơ thể.

TỦN:
Bác có thể nói rõ hơn được không ạ? Kiểu... lúc nào thì tốt, lúc nào thì hại ấy...

DR. MIRA

DR. MIRA:

1. Tự sướng là gì? Tự sướng là hành vi dùng tay hoặc cách khác để kích thích bộ phận sinh dục, mang lại cảm giác thoải mái, dễ chịu. Nó xảy ra khi hormone tăng cao, làm cơ thể nhạy cảm hơn.

2. Khi nào thì nó có ích? Nếu con làm đúng cách và vừa phải, tự sướng có thể giúp:

- Thư giãn, ngủ ngon hơn
- Giảm căng thẳng trong kỳ kinh
- Giải toả nhu cầu tình dục an toàn khi chưa sẵn sàng quan hệ
- Tránh lây bệnh và mang thai ngoài ý muốn

TỦN:

Vậy còn hại thì sao bác? Có người nói coi chừng nghiện luôn đó...

DR. MIRA:

Đúng rồi, con cần biết:

3. Tác hại nếu lạm dụng hoặc sai cách:

- Mệt mỏi, thiếu năng lượng
- Lo âu, mất tập trung
- Có thể lệch lạc nhận thức về tình dục nếu lệ thuộc vào nó
- Gây viêm nhiễm nếu không vệ sinh sạch
- Ảnh hưởng đến khả năng sinh lý nếu duy trì thói quen không lành mạnh

DR. MIRA

TỦN:
Ồ... nghe cũng nghiêm trọng thật đó bác. Vậy nếu con thấy tò mò thì nên làm gì ạ?

DR. MIRA:
Tự hỏi bản thân nhé:

- Con làm vì tò mò hay vì đang căng thẳng?
- Con có không gian riêng tư, vệ sinh sạch sẽ không?
- Sau đó con có cảm thấy ổn và không tội lỗi không?

Nếu "có" thì con không cần quá lo. Chỉ cần giữ điều độ và tôn trọng bản thân.

TỦN:
Thế con là con gái, có cần quan tâm chuyện này không bác? Có phải chỉ con trai mới gặp thôi?

DR. MIRA:
Tất cả mọi người, dù trai hay gái, đều có nhu cầu khám phá cơ thể. Và tìm hiểu về bản thân là quyền và là cách để con biết yêu thương chính mình.

TỦN:
Con hiểu rồi. Con sẽ không né tránh nữa. Nhưng mà... con hơi ngại, lỡ có bạn hỏi thì nên trả lời sao cho đúng bác nhỉ?

DR. MIRA

DR. MIRA:
Con có thể nói đơn giản thế này: "Tự sướng không xấu nếu làm đúng và biết giới hạn. Nó là cách để hiểu cơ thể mình, nhưng cần tôn trọng bản thân và người khác."

TỦN:
Dạ! Cảm ơn bác. Giờ con thấy nhẹ lòng hơn nhiều. Con sẽ ghi lại những điều này vào sổ tay.

DR. MIRA:
Tốt lắm, Tủn. Con càng hiểu rõ về mình, con sẽ càng tự tin và vững vàng hơn trên hành trình lớn lên.

Tự Sướng và Sự Tôn Trọng Cơ Thể

TẬP 8

Bí mật buổi sáng

DR. MIRA

TÈO:

Dr. Mira ơi... Cháu hỏi cái này hơi kỳ... nhưng mà cháu thực sự muốn biết. Có phải con trai tụi cháu mỗi sáng hay bị cái gọi là "chào cờ" không ạ?

DR. MIRA:

Chào Tèo! Cháu hỏi rất đúng và dũng cảm đấy. "Chào cờ" là cách nói vui về hiện tượng cương dương vào buổi sáng. Đây là điều rất bình thường ở tuổi dậy thì.

TÈO:

Nhưng... sao lại xảy ra mà không cần nghĩ gì ạ? Cháu cứ tưởng phải "kích thích" gì đó mới có chứ?

DR. MIRA:

Không hẳn đâu. Buổi sáng là lúc nồng độ testosterone – hormone sinh dục nam lên cao nhất. Đồng thời, khi ngủ, cơ thể giảm tiết hormone noradrenalin - chất có tác dụng kiềm chế sự cương cứng. Vì vậy, dương vật có thể tự cương mà không cần kích thích gì cả.

DR. MIRA

TÈO:

Ồ... Vậy là không phải bị bệnh hay gì đáng lo đúng không ạ?

DR. MIRA:

Hoàn toàn không. Đây là dấu hiệu cho thấy cơ thể cháu đang phát triển bình thường. Sau vài phút, hoặc sau khi đi tiểu, hiện tượng này sẽ hết.

TÈO:

Cháu ngại lắm... Lỡ ở chỗ đông người, hoặc đi học mà bị thì biết làm sao?

DR. MIRA:

Điều quan trọng là cháu hiểu rằng đó không phải điều đáng xấu hổ. Nếu cháu thấy không thoải mái, có thể tìm cách che nhẹ bằng áo khoác, hoặc ngồi xuống một lúc. Nhớ giữ vệ sinh sạch sẽ và tránh sờ tay bừa bãi để tránh viêm nhiễm.

DR. MIRA

TÈO:

Dạ... Bây giờ cháu thấy yên tâm hơn rồi. Hôm trước cháu có nói chuyện với bạn Tủn mà bạn ấy cứ tưởng cháu đùa...

DR. MIRA:

Vì đây là chuyện ít ai nói ra nên mới khiến tụi con thấy bối rối. Nhưng càng hiểu rõ, tụi con sẽ càng thấy thoải mái và biết cách tôn trọng cơ thể mình hơn.

TÈO:

Cháu cảm ơn bác nhiều ạ. Mai cháu sẽ kể lại cho bạn Tủn nghe. Mong là bạn ấy hiểu.

DR. MIRA:

Tuyệt lắm, Tèo. Sự trưởng thành bắt đầu khi tụi con dám đặt câu hỏi và tìm hiểu một cách tử tế. Hãy luôn tin rằng: ai cũng có những thay đổi riêng khi lớn lên, điều quan trọng là biết lắng nghe và thông cảm.

Chào Cờ và Sự Phát Triển Cơ Thể Nam

TẬP 9

Nhiếp ảnh gia trong tim

DR. MIRA

TỦN:
Dr. Mira ơi... Gần đây cháu cứ thấy kỳ kỳ trong lòng ạ.

DR. MIRA:
Cháu đang thấy điều gì vậy, Tủn? Nói cho bác nghe xem nào.

TỦN:
Lớp cháu có bạn mới – một bạn nữ xinh cực kỳ luôn... Da trắng, tóc đen, cười như có nắng rơi vào á. Mà bạn ấy lại ngồi cạnh Tèo...

DR. MIRA:
À, vậy là bạn thân của cháu – bạn Tèo – giờ thân thiết với bạn mới đó hả?

TỦN:
Vâng... Trước đây, Tèo luôn rủ cháu đi học, ăn sáng, chơi giờ ra chơi... Giờ thì đi cùng bạn mới suốt. Cháu không giận, nhưng cứ thấy... hụt hụt, nhói nhói trong lòng...

DR. MIRA

DR. MIRA:
Cảm giác đó có tên là "ghen" đấy, Tủn à. Nó là một phần rất tự nhiên trong thế giới cảm xúc. Khi ai đó từng thân thiết với mình nay quan tâm tới người khác, mình sẽ thấy trống trải, lạc lõng.

TỦN:
Nhưng... cháu với Tèo chỉ là bạn thôi mà... Sao lại thấy lạ như vậy được ạ?

DR. MIRA:
Vì cảm xúc không phải lúc nào cũng rõ ràng như "bạn" hay "không bạn". Tuổi dậy thì là lúc tụi cháu bắt đầu biết thương, biết nhớ – đôi khi còn chưa nhận ra đó là gì nữa.

TỦN:
Vậy... có phải cháu đang thích Tèo rồi không ạ? Mà thích là sao chứ, Tèo hay chọc cháu lắm, đáng ghét vô cùng!

DR. MIRA

DR. MIRA:
Cũng như nắng đầu mùa – nhẹ mà ấm, tình cảm đầu đời thường không ồn ào, nhưng đủ để làm tim mình lệch nhịp một chút. Tình bạn có thể dần chuyển thành tình cảm đặc biệt hơn, và điều đó hoàn toàn bình thường.

TỦN:
Hôm qua xem Tèo đá bóng, cháu chẳng để ý gì khác ngoài cậu ấy. Từng bước chạy, từng giọt mồ hôi... Cháu cứ như nhiếp ảnh gia theo dõi một người nổi tiếng vậy đó.

DR. MIRA:
Cháu vừa nói một điều rất đẹp. Khi mình muốn ghi lại từng khoảnh khắc của ai đó, tức là người ấy đã in dấu trong tim mình rồi. Tình cảm này không cần vội vàng, chỉ cần cháu lắng nghe và hiểu nó từ từ.

TỦN:
Vậy... nếu sau này Tèo thích bạn khác thì sao ạ? Cháu sợ mình sẽ buồn lắm...

DR. MIRA

DR. MIRA:
Thích ai đó không nhất thiết là phải được đáp lại. Chỉ cần mình biết cách yêu thương đúng mực và tôn trọng cảm xúc bản thân, đó đã là điều rất tuyệt vời rồi. Và nếu đau – cứ cho phép mình buồn, nhưng đừng quên: Tủn vẫn là Tủn – đáng yêu và đầy cảm xúc.

TỦN:
Dạ... Cảm ơn bác nhiều lắm. Cháu thấy nhẹ lòng hơn rồi. Có thể... cháu sẽ viết hết ra nhật ký, như để giữ riêng những cảm xúc trong lành đầu tiên này lại vậy...

DR. MIRA:
Làm vậy rất tốt đấy. Tình cảm như nắng sớm – dịu dàng nhưng sẽ giúp con lớn lên từng chút một.

Tình Cảm Tuổi Dậy Thì – Những Gam Màu Dịu Nhẹ

TẬP 10

Âm thanh của trái tim

DR. MIRA

TÈO:

Dr. Mira ơi... Gần đây cháu thấy tâm trí... kỳ kỳ ạ.

DR. MIRA:

Cháu thấy sao vậy, Tèo? Cháu cứ nói bác nghe nhé.

TÈO:

Tự nhiên cháu chẳng còn thấy vui như trước. Từ lúc có bạn nữ mới chuyển tới lớp, bạn ấy cứ... dính lấy cháu hoài. Mà... cháu thấy Tủn – bạn thân nhất của cháu – lại tránh mặt cháu.

DR. MIRA:

Có thể là vì Tủn đang cảm thấy bị bỏ rơi một chút đó, Tèo. Hai cháu vốn thân thiết, giờ đột ngột có thêm một người thứ ba – cảm xúc sẽ rối hơn bình thường.

DR. MIRA

TÈO:

Nhưng cháu đâu có làm gì sai? Cháu chỉ nói chuyện với bạn mới thôi mà. Mà dạo này... cháu cứ thấy Tủn giận giận, né né cháu.

DR. MIRA:

Cháu có buồn vì điều đó không?

TÈO:

Buồn chứ ạ... Tủn là người đầu tiên cháu kể mọi chuyện, là người cháu muốn đi học cùng, ngồi cạnh, kể mấy trò nhảm nhí cũng cười toe toét. Mất đi mấy thứ đó... cháu thấy trống trống.

DR. MIRA:

Tèo à, cảm giác đó có thể là vì... cháu đang dành tình cảm đặc biệt hơn cho Tủn rồi đó.

TÈO:

Tình cảm đặc biệt... là thích ạ? Nhưng cháu với Tủn... chỉ là bạn thân thôi mà?

DR. MIRA

DR. MIRA:

Tình bạn và tình yêu đôi khi chỉ cách nhau một nhịp tim thôi, Tèo. Khi ai đó trở nên quan trọng đến mức mọi chuyện đều muốn chia sẻ cùng họ, thì đó không còn là "chỉ là bạn" nữa.

TÈO:

Cháu... cháu cũng không chắc lắm. Nhưng hôm đá bóng, cháu thấy Tủn ngồi trên khán đài, cười rồi cổ vũ... tim cháu như đánh trống.

DR. MIRA:

Đó chính là lúc rung động từ trái tim của cháu lên tiếng rồi đó. Khi trái tim rung động, nó sẽ có cách để cho cháu biết.

TÈO:

Cháu... muốn xin lỗi Tủn. Và... cháu nghĩ cháu sẽ viết cho bạn ấy một lá thư. Nói hết những điều đang lộn xộn trong lòng cháu.

DR. MIRA

DR. MIRA:

Đó là một ý tưởng tuyệt vời. Lời thật lòng luôn có sức mạnh rất lớn, cháu dám nói ra, nghĩa là cháu đang trưởng thành rồi đấy.

TÈO:

Cảm ơn bác Mira. Cháu thấy nhẹ lòng hơn nhiều. Cháu sẽ viết thư, và... có thể, chờ Tủn sau buổi học ngày mai.

DR. MIRA:

Bác chúc cháu dũng cảm. Nhớ nhé – tình cảm đầu đời luôn đẹp nhất khi được nâng niu và thành thật.

Thích Một Người Là Như Thế Nào?

TẬP II

Vùng đất cấm - STDs

DR. MIRA

TỦN:
Dr. Mira ơi, hôm nay con đến chơi nhà bác họ, bác làm ở một phòng khám phụ khoa. Con chỉ định qua phụ mấy việc lặt vặt thôi, mà phòng khám đông nghẹt luôn.

DR. MIRA:
Phòng khám phụ khoa mà đông bất thường à? Con có hỏi bác lý do không?

TỦN:
Có ạ. Trưa lúc ăn cơm, con hỏi thì bác bảo dạo này người trẻ đến khám phụ khoa nhiều lắm, lại toàn ca bệnh nặng do lây qua đường tình dục. Bác nói con nửa hiểu nửa lo.

DR. MIRA:
Bác con nói đúng đấy. Thực tế là nhiều bạn trẻ có quan hệ tình dục sớm nhưng lại thiếu kiến thức bảo vệ bản thân. Không hiểu rõ về các bệnh lý lây qua đường tình dục nên dễ gặp rủi ro. Một số bạn đến khi triệu chứng rõ ràng rồi mới đi khám, thì đã muộn.

DR. MIRA

TỦN:
Nghe bác nói con thấy... sợ quá. Mà cũng buồn nữa.
Nhỡ sau này con hoặc bạn con cũng dính phải thì sao...

DR. MIRA:
Không phải sợ, mà là cần biết, để mà đề phòng.
Kiến thức đúng là thứ giúp con tự bảo vệ mình.
Không ai sinh ra đã giỏi, nhưng ai cũng có thể học.

TỦN:
Con hiểu rồi. Bác ơi, con có thể học
thêm mấy cái này từ bác được không?

DR. MIRA:
Tất nhiên là được! Nhưng bác có một cách học
còn hay hơn nữa, dành riêng cho con luôn.

TỦN:
Gì vậy ạ?

DR. MIRA:
Là một bản đồ kiến thức. Mỗi đám mây tượng trưng cho
một bệnh lý lây truyền qua đường tình dục. Con đọc kỹ
từng phần nhé

DR. MIRA

DR. MIRA:

DR. MIRA:

7. VIÊM GAN B (HEPATITIS B)
• Giai đoạn đầu thường không có triệu chứng rõ.
• Có thể gây mệt mỏi, vàng da, chán ăn. Biến chứng là xơ gan, ung thư gan.
• Có vắc xin phòng bệnh.
8. HIV/AIDS (HUMAN IMMUNODEFICIENCY VIRUS)
• HIV làm suy giảm hệ miễn dịch. Người nhiễm có thể không có triệu chứng trong nhiều năm.
• AIDS là giai đoạn cuối, dễ mắc bệnh cơ hội như lao, nấm phổi, tiêu chảy kéo dài.
• Lây truyền qua quan hệ tình dục, đường máu, mẹ truyền sang con.
• Cần xét nghiệm để phát hiện, đặc biệt lưu ý "thời kỳ cửa sổ" từ 3–6 tháng sau phơi nhiễm.
HÀNH TRÌNH BAY QUA CÁC ĐÁM MÂY
9. NHỮNG HẬU QUẢ ĐÁNG SỢ KHÁC:
• Viêm vùng chậu, viêm tắc ống dẫn trứng, mang thai ngoài tử cung, vô sinh.
• Với nam: viêm mào tinh hoàn, giảm khả năng sinh tinh.
• Trẻ sơ sinh nếu mẹ nhiễm có thể bị dị tật, mù lòa, thậm chí tử vong.
• Tác động tâm lý: tự ti, bị kỳ thị, khó khăn trong hôn nhân.
10. PHÒNG TRÁNH VÀ XỬ LÝ:
• Quan hệ tình dục an toàn, sử dụng bao cao su đúng cách.
• Tiêm vắc-xin HPV và viêm gan B đầy đủ.
• Kiểm tra sức khỏe định kỳ.
• Nếu mắc bệnh: đi khám sớm, điều trị đúng hướng dẫn y tế.

DR. MIRA

TỦN:
Con... đọc mà nổi da gà. Nhiều bệnh nguy hiểm thật. Mà có bệnh nào chữa được không ạ?

DR. MIRA:
Phần lớn nếu phát hiện sớm thì có thể điều trị được. Nhưng có bệnh chỉ kiểm soát chứ không khỏi hoàn toàn, ví dụ như Herpes hay HIV. Quan trọng nhất vẫn là phòng bệnh con ạ.

TỦN:
Con sẽ học nghiêm túc. Cảm ơn bác nhiều ạ!

DR. MIRA:
Bác tin con. Nhớ nhé, kiến thức không chỉ để biết, mà là để sống!

TẬP 12

"Phép màu" từ kiến thức

DR. MIRA

TỦN:
Dr. Mira ơi, hôm nay lớp con có tiết Sinh đặc biệt. Cô cho cả lớp làm ngoại khóa mini, thuyết trình về các bệnh lây qua đường tình dục đó ạ.

DR. MIRA:
Ồ, chủ đề quan trọng đấy. Phản ứng của các bạn trong lớp thế nào?

TỦN:
Ban đầu ai cũng cười rúc rích, kiểu ngại ngùng á. Nhưng sau đó, cô phát video và phân nhóm, tự nhiên lớp im phăng phắc luôn. Con nghe mà... nổi da gà.

DR. MIRA:
Vì đây là kiến thức rất thật, rất cần. Nhiều người nghĩ "cái này tế nhị, nói làm gì", nhưng sự im lặng mới là thứ nguy hiểm nhất.

TỦN:
Dạ. Hôm nay con học được nhiều quá, nhưng mà vẫn hơi mơ hồ. Con có ghi chép nè, bác giúp con tổng hợp lại cho rõ hơn được không ạ?

DR. MIRA:
Tất nhiên rồi. Cùng hệ thống lại nhé:

1. MỨC ĐỘ PHỔ BIẾN VÀ HỆ LỤY

- Mỗi năm có tới 500.000 người mắc các bệnh lây qua đường tình dục mà không hề hay biết.
- Họ thường không kiểm tra sức khỏe định kỳ, không dùng biện pháp bảo vệ, chủ quan nghĩ rằng "sẽ không sao".
- Ở nữ: dễ dẫn đến viêm vùng chậu, viêm tắc ống dẫn trứng, mang thai ngoài tử cung, vô sinh.
- Ở nam: có thể viêm mào tinh hoàn, ảnh hưởng khả năng sinh sản.

2. TÁC ĐỘNG LÊN TRẺ SƠ SINH (NẾU MẸ NHIỄM BỆNH)

- Gây thai chết lưu, dị tật bẩm sinh, giang mai bẩm sinh.
- Có thể khiến trẻ bị viêm kết mạc mắt, dẫn đến mù vĩnh viễn.

3. MỘT SỐ BỆNH CÓ BIẾN CHỨNG NGHIÊM TRỌNG

Sùi mào gà, mụn rộp sinh dục: gây viêm nhiễm mãn tính, tăng nguy cơ ung thư cổ tử cung nếu không phát hiện và xử lý sớm.

4. TÁC ĐỘNG XÃ HỘI VÀ TINH THẦN

Tốn kém và mệt mỏi

Trở nên tự ti, bị kỳ thị, ảnh hưởng đến hôn nhân và các mối quan hệ khác

dẫn đến mất mát nghiêm trọng trong gia đình

DR. MIRA

DR. MIRA:

5. THÔNG ĐIỆP THEN CHỐT

- "Hiểu biết là liều vắc-xin đầu tiên".
- Yêu thương ai đó, trước hết phải học cách yêu thương và bảo vệ bản thân.
- Đừng ngại hỏi, đừng ngại tìm hiểu. Sự chủ động luôn là chìa khóa của an toàn.

6. NẾU CHẲNG MAY MẮC BỆNH THÌ SAO?

Cần đi khám sớm và điều trị đúng cách

Không nên tự ý dùng thuốc hay giấu giếm

Một người hiểu biết là người mạnh mẽ – biết mình cần làm gì để vượt qua thay vì sợ hãi.

DR. MIRA

TỦN:
Đúng là "phép màu" không đến từ truyện cổ tích mà từ hiểu biết thật sự đó bác.

DR. MIRA:
Chính xác. Kiến thức là thứ giúp con sống an toàn, mạnh mẽ và tử tế. Nếu hôm nay con ghi nhớ được những điều này, thì cô giáo con đã làm được một việc tuyệt vời.

TỦN:
Dạ, con biết rồi ạ! Từ nay con sẽ không ngại mấy chủ đề này nữa đâu. Con còn muốn giúp các bạn hiểu hơn nữa cơ!

DR. MIRA:
Vậy thì tuyệt vời. Hãy bắt đầu từ việc luôn sẵn sàng lắng nghe, đặt câu hỏi, và chia sẻ khi cần. Đó cũng là một dạng yêu thương trưởng thành.

Tủn đã tạo ghi chú riêng "Phép màu từ hiểu biết" trong thư mục Sức khỏe tuổi dậy thì.